

# あなたの 塩分チェックシート

～高血圧治療の減塩目標達成のために～



監修：社会医療法人 製鉄記念八幡病院 院長 土橋卓也 先生

管理栄養士 増田香織 先生

医療機関でも採用されているチェックシートです。  
検査結果と合わせて、具体的な減塩目標の設定にご活用ください。

 HealthcareSystems

# 記入例

## あなたの塩分チェックシート

No. \_\_\_\_\_

当てはまるものに○をつけ、  
最後に合計点を計算してください。

2000年 〇月 〇日 年齢 44 歳 性別: (男) 女

日付、年齢、  
性別を記入する

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点×3個	2点×1個	1点×5個	0点×4個	
小計	9点	2点	5点	0点	
合計点	16点				

当てはまるものに  
○をつける

合計点を  
計算する

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
✓	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

当てはまるものに  
チェックをつける

### 行動目標

- ・めん類の汁を半分以上残すようにする
- ・味噌汁やスープは1日1杯までにする

点数の高かった項目に注目し、  
点数を下げるような行動目標を  
設定しましょう。

出来るところから確実に実行し  
ていけるようにしましょう!



# あなたの塩分チェックシート

No. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日 年齢 \_\_\_\_\_歳 性別： 男 女

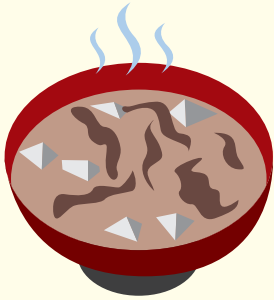
当てはまるものに○をつけ、  
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

行動目標

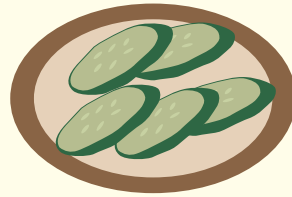
# あなたが普段食べているものには、 どれくらい食塩が含まれているかご存じですか？



みそ汁(1杯)  
約 **1.5g**



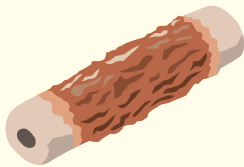
インスタントスープ  
(1袋)  
約 **1.2g**



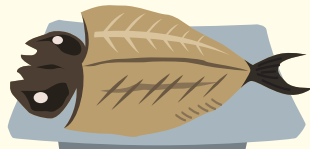
きゅうりの  
ぬかみそ漬け(5切れ)  
約 **1.6g**



梅干し(1つ)  
約 **2.2g**



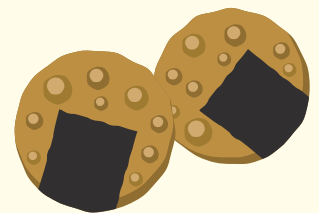
ちくわ・中(1本)  
約 **0.7g**



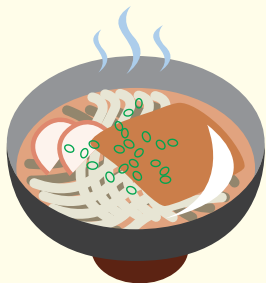
あじの開き(1尾)  
約 **1.4g**



塩鮭・中辛(1切れ)  
約 **1.1g**



かた焼きせんべい・大  
(2枚)  
約 **1.0g**



うどん  
(1杯、汁を含む)  
約 **5～6g**



ラーメン  
(1杯、汁を含む)  
約 **6～7g**



塩  
(小さじ1杯)  
**6.0g**



濃い口しょうゆ  
(小さじ1杯)  
**0.9g**

参考資料：香川芳子監修「毎日の食事のカロリーガイド」女子栄養大学出版社、2008

牧野直子監修「FOOD & COOKING DATA 塩分早わかり」女子栄養大学出版社、2011

※1 食品名とその食品に含まれる食塩量 (g) を記載しています。

※2 上記の食品に含まれる食塩量は、調理方法などによりある程度変化します。目安として考えてください。



## 高血圧治療の減塩目標は 1日6g未満!

食塩を多く含む食品はなるべくひかえ、減塩を心がけましょう。